

SINDROME DE BURNOUT Y CALIDAD DE VIDA EN DOCENTES DE SECUNDARIA DE  
LA INSTITUCION EDUCATIVA VILLA DEL SOCORRO

SHIRLEY MARCELA ACEVEDO

Asesor:

RENATO ZAMBRANO CRUZ

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR POR EL TITULO DE PSICÓLOGA

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA  
MEDELLÍN

2015

## Tabla de contenido

1. Planteamiento del problema .....	3
2. Justificación.....	6
3. Objetivos.....	8
3.1. Objetivo general.....	8
3.2. Objetivos específicos.....	8
4. Marco teórico .....	9
4.1. Marco conceptual .....	9
4.1.1. El estrés.....	9
4.1.2. Síndrome de Burnout.....	10
4.1.2. Calidad de vida .....	13
4.2. Antecedentes.....	15
5. Diseño Metodológico.....	17
5.1. Tipo de investigación .....	17
5.2. Población y muestra.....	17
5.3. Técnicas e instrumentos .....	18
5.4. Operacionalización de las variables .....	20
5.5. Consideraciones éticas.....	21
5.6. Análisis de Datos .....	22
6. Resultados .....	23
6.1. Características de burnout.....	23
6.2. Dimensiones de la calidad de vida .....	24
6.3. Relación entre calidad de vida y burnout.....	25
7. Discusión.....	27
8. Referencias Bibliográficas .....	31

## 1. Planteamiento del problema

En los últimos años se ha hecho visible y ha cobrado importancia un nuevo síndrome llamado “síndrome de Burnout” o “síndrome de desgaste laboral” refiriéndose a un síndrome psicológico que implica una respuesta prolongada a estresores interpersonales de tipo crónico en el trabajo. Sus dimensiones desde el modelo propuesto por Maslach son tres: agotamiento extenuante (se refiere a sentimientos de estar sobreexigido y vacío de recursos emocionales y físicos), sentimiento de cinismo y desapego por el trabajo (respuesta negativa, insensible o excesivamente apática a diversos aspectos del trabajo), y sensación de ineficiencia y falta de logro (sentimiento de incompetencia y carencia de logros y productividad en el trabajo). (Maslach, 2009, citada por Millan de Lange & Lopez, 2012)

El síndrome es generado entre muchos otros factores por la insatisfacción y la inconformidad con lo que se hace, no solo con la tarea sino que también con el salario y con las garantías que genera la empresa hacia el empleado, afectando estas no solo la actividad que realiza la persona dentro de la empresa sino que además afecta su vida fuera de esta, afectando por ende su calidad de vida. Es decir, a mayor agrado con lo que se hace y mayor percepción de bienestar dentro y fuera de la empresa mayor percepción de una mejor calidad de vida.

La calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones

armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida (Ardila, 2003. p.163).

En países en desarrollo es difícil que las personas posean una buena percepción de calidad de vida, ya que esta se da después de tener satisfechas sus necesidades básicas, como alimentación, vivienda digna, salud y educación. En Colombia, en especial para los maestros de Medellín de básica secundaria, población objeto de esta investigación, se hace difícil el acceso a algunas de estas necesidades ya que su servicio de salud es malo, como muchos de ellos lo han manifestado (RCN, 2014) y algunos de ellos aunque llevan años ejerciendo esta profesión no poseen vivienda propia, factor social fundamental a la hora de hablar de bienestar material.

La docencia es una profesión de alto riesgo, ya que enfrenta problemas de salud mental, relacionados con el surgimiento de neurosis, presión, estrés y enfermedades psicosomáticas (Ardila & Bedoya, 2005). Además del riesgo psicológico que representa la ejecución de tal profesión en Colombia se le suma el contexto de violencia que la rodea pues se evidencian robos a las instituciones, amenazas, desplazamiento y asesinatos, pues entre 1986 y 2011 la Federación Colombiana de Educadores, reportó que 889 de sus afiliados fueron asesinados, 2733 fueron víctimas de amenazas, 37 de atentados con o sin lesiones, 53 desapariciones, 122 detenciones arbitrarias, 40 secuestros y 19 torturas. En términos porcentuales del total de homicidios cometidos contra sindicalistas en Colombia, el 31% correspondieron a Fecode, al igual que el 50% de las amenazas, el 24% de los secuestros, y el 19% de las detenciones arbitrarias y las desapariciones (Suarez, 2013). Todo este fenómeno ocurre por la labor que ejerce el maestro dentro de la sociedad colombiana puesto que sobre sus hombros recae no solo la responsabilidad de transmitir los conocimientos sobre algebra, español, entre otros, sino que además muchos

padres dejan sobre ellos la mayor parte de la crianza de los alumnos, de esta manera se convierten en una especie de padres sustitutos para sus alumnos.

Además de verse afectada su vida laboral, personal y familiar, este síndrome afecta directamente a los estudiantes pues la disposición de los maestros hacia su trabajo y hacia los estudiantes se ve afectada ya que debido al agotamiento y a sus sentimientos negativos la actitud frente a estos es hostil, con el agravante de que en ocasiones las condiciones laborales y los elementos para ejercer su labor no son las mejores.

De esta manera se tratará de definir la relación del síndrome de Burnout o desgaste laboral con la calidad de vida de los maestros, pues dependiendo de la satisfacción que estos tengan con su trabajo y que tan seguros se sientan tanto física, emocional y económicamente, así mismo será su desempeño y esto afectará su calidad de vida, tanto objetiva como subjetivamente.

## 2. Justificación

Es importante realizar una investigación de este tipo porque aunque el tema ha sido estudiado, aun sigue siendo poco el conocimiento que se tiene sobre este en las organizaciones. De esta manera el material servirá para que la institución y el estado como empleador y el docente que se identificará como afectado por el síndrome busque ayuda en caso de ser requerida.

Al estado, y en especial a la institución educativa como organización y empresa le benefician estos tipos de estudios debido a que el posible diagnóstico que se haga le servirá para mejorar las condiciones laborales a sus empleados ya que la pérdida de salud mental y física, al igual que la percepción de la calidad de vida de estos afecta directamente los intereses y la productividad.

También es importante porque se pretende demostrar que el síndrome de Burnout tiene una estrecha relación con la calidad de vida de los docentes y que lo laboral afecta más de lo que se cree la vida personal y social de los empleados, siendo este un eje principal en la percepción de bienestar que se tiene.

El ambiente sociolaboral también es importante a la hora de medir el Burnout pues este es una fuente importante de estrés, por tal razón dadas las condiciones sociales de Medellín, este estudio se hace pertinente y clave para estudiar el síndrome en la población seleccionada, ya que se eligió una institución educativa de la comuna 2 que ha sido fuertemente golpeada por la violencia a lo largo de la historia.

Además de las repercusiones que tiene el síndrome de Burnout sobre la vida laboral y personal, y la calidad de vida del maestro, estos afectan directamente la sociedad ya que son un

referente social, son los encargados, junto a los padres, de la educación de los alumnos, de la introyeccion de conocimientos y valores.

Se pretende reconocer e identificar qué factores de riesgo tienen estos maestros frente al síndrome y qué niveles de su calidad de vida se ven afectados, además de incentivar a otros con esta investigación como base para que realicen estudios que permitan elaborar posibles intervenciones.

Esta investigación aporta a la psicología ya que en Colombia se han realizado estudios sobre calidad de vida y síndrome de Burnout en docentes pero por separado, lo que le aportaría nuevos conocimientos e interpretaciones de como el Burnout afecta la calidad de los maestros.

Debido a todo lo anterior se ha decidido indagar sobre la relación existente entre el síndrome de burnout y la calidad de vida en los maestros de secundaria de la ciudad de Medellín.

### **3. Objetivos**

#### **3.1. Objetivo general**

Establecer la relación entre el síndrome de burnout y la calidad de vida en maestros de secundaria de la Institución Educativa Villa del Socorro.

#### **3.2. Objetivos específicos**

1. Identificar el nivel de burnout en los docentes de secundaria de la institución educativa Villa del Socorro.
2. Determinar la percepción de la calidad de vida en los maestros de la institución.
3. Describir la relación entre síndrome de burnout y calidad de vida.

## 4. Marco teórico

### 4.1. Marco conceptual

#### 4.1.1. El estrés

El estrés ha sido estudiado desde múltiples orientaciones teóricas siendo las de enfoque interaccional las más aceptadas. Tales teorías están basadas en los factores psicológicos que median entre los estímulos y las respuestas, teniendo el individuo un rol activo en la génesis del estrés. El estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento. Por consiguiente, el concepto fundamental de la teoría interaccional es el de evaluación cognitiva, siendo esta un proceso en el que el individuo evalúa porque y hasta donde una relación individuo-entorno es estresante (Lazarus y Folkman, 1986, citado por Berrio & Mazo, 2011).

Los tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base la fuente del estrés (...), en ese sentido se puede hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés médico, del estrés académico, del estrés militar...(Barraza, 2005, citado por Mazo, 2011) del estrés postraumático y del estrés laboral.

Según la Comisión Europea el estrés laboral puede definirse como el conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, la organización o el entorno de trabajo. Es un estado que se caracteriza por altos niveles de excitación y angustia, con la frecuente sensación de no poder hacer frente a la situación.

Es este tipo de estrés la entrada al síndrome de burnout o síndrome de desgaste laboral.

#### 4.1.2. Síndrome de Burnout

Es una respuesta a presiones prolongadas que una persona sufre ante factores estresantes emocionales e interpersonales relacionados con el trabajo. Se da más comúnmente en personal profesional que trabaja en servicio al cliente o que presentan contacto directo con otras personas en su labor, es por esto que médicos, enfermeras, vendedores, maestros, entre otros, son los más propensos a sufrir este tipo de síndrome, debido a que en estos tipos de cargos, el cargo en sí exige invertir continuamente energía emocional, cognitiva y física en los clientes o estudiantes.

Christina Maslach es la autora principal y más referenciada ante el tema (Buzzetti, 2005; Ibañez, Bicenty, Thomas & Martinez, 2011; Millan de Lange & Lopez, 2012). Ella propone tres dimensiones para definir el síndrome:

- a. Agotamiento extenuante: se refiere a sentimientos de sobreexigencia y vacío de recursos emocionales y físicos. Teniendo este como causa principal la sobrecarga laboral y el conflicto personal en el trabajo.
- b. Sentimiento de cinismo y desapego por el trabajo: referenciado en otros textos como despersonalización y se refiere a una respuesta negativa, insensible o excesivamente apática a diversos aspectos del trabajo. No solo hace referencia a la interacción con las personas a quienes se les presta el servicio sino que más bien hace referencia a actitudes de distanciamiento hacia el trabajo en general.

- c. Sensación de ineficiencia y falta de logro: se refiere a sentimientos de incompetencia y carencia de logros y productividad en el trabajo.

#### ***4.1.2.1. Variables asociadas al desarrollo de burnout***

##### **4.1.2.1.1. Variables asociadas a la organización:**

Entre las variables asociadas al desarrollo del burnout y relacionadas con la organización se encuentran:

- Las características del trabajo en contextos educativos debido a que hay una intensidad afectiva ya que es una institución de convivencia cerrada y por tanto los vínculos que se establecen al interior de esta son muy fuertes. Esto indica que el docente se involucra emocionalmente con la vida de sus alumnos.
- También se establece como variable asociada el clima organizacional siendo este el conjunto de percepciones que tienen de manera colectiva los empleados frente a una institución o empresa, estas percepciones pueden afectar de manera negativa el bienestar de los empleados. Las relaciones entre satisfacción laboral, estrés, ambiente laboral y clima organizacional son especialmente importantes con respecto al burnout (Ramirez & Zurita, 2010).

##### **4.1.2.1.2. Variables individuales**

- Como base para el posible desarrollo del síndrome de burnout debe de existir el estrés, teniendo este efecto negativo en la vida laboral, familiar y social del empleado.
- El apoyo social también es de vital importancia y factor importante en el desencadenamiento del burnout ya que un maestro con altos niveles de apoyo social gozan de mejor salud (Doménech, 2006, citado por Ramirez & Zurita, 2010).

- Satisfacción vital, se refiere al goce tanto de los bienes obtenidos como de los momentos, así mismo enfatizar en los aspectos positivos más que en los negativos y hacer énfasis en el presente más que en el pasado.
- Satisfacción laboral, se refiere a la disposición, actitud y la satisfacción frente al trabajo.
- Estilos de afrontamiento, definen el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Lazarus y Folkman, 1986, citado por Berrio & Mazo, 2011).
- Variables sociodemográficas, Maslach en el 2001 señala que hay tres variables personales asociadas a la aparición del burnout: la edad, el sexo y el nivel educacional.

#### ***4.1.2.2. Consecuencias del burnout.***

Se conocen que a nivel psicosocial genera deterioro en las relaciones interpersonales, depresión, ansiedad, irritabilidad y dificultad en la concentración además puede generar daños físicos como insomnio, deterioro cardiovascular, úlceras, pérdida de peso, dolores musculares, migrañas, problemas de sueño, desórdenes gastrointestinales, alergias, asma crónica, problemas con los ciclos menstruales y problemas a nivel cerebral.

También puede conducir al abuso de sustancias y enfermedades psicosomáticas. A nivel laboral hay una disminución en la productividad y calidad del trabajo, una actitud negativa, deterioro de las relaciones con los compañeros, absentismo, baja capacidad para trabajar bajo presión y conflictos. Y se genera el sentimiento de no poder dar más de sí mismo a la comunidad en general.

#### 4.1.2. Calidad de vida

El concepto de calidad de vida ha cobrado día tras día mas importancia pero su definición aun no es clara y sigue siendo frecuente que se haga mal uso de este o que sea confundido con otros términos similares. Para este trabajo se recopilaron algunas de esas definiciones para dar claridad:

La calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida(Ardila, 2003, p.163).

En este sentido cuanto más bienes materiales se posean (objetivo) y mayor sea el estado de satisfacción percibido (subjetivo) mayor será la calidad de vida.

El concepto de calidad de vida puede ser definido como una medida de logro respecto de un nivel establecido como óptimo, teniendo en cuenta dimensiones socioeconómicas y ambientales dependientes de la escala de valores prevaleciente en la sociedad y que varían en función de las expectativas de progreso histórico. Entonces, este concepto se construye a partir

de un “proceso” y es una aspiración que se determina como variable en el “tiempo” (Celemin & Vasquez, 2011).

Dentro de las muchas definiciones de calidad de vida se hace importante mencionar una que concuerda con los postulados teóricos de la corriente psicológica cognitiva y se refiere a la evaluación que hace el sujeto de sus condiciones de vida y su satisfacción con esta. En esta definición se hace hincapié en el concepto de calidad de vida como un concepto multidimensional, ya que se hacen múltiples evaluaciones de diversos dominios.

Para Campbell en 1981, la calidad de vida es la evaluación y posterior satisfacción que se hace de un dominio de esta manera la calidad de vida resulta de la discrepancia entre un estado real y uno ideal, siendo la calidad de vida alta cuando la discrepancia es pequeña, y baja cuando esta es alta (Felce & Perry, 1995)

Además de la comparación entre el estado ideal y el real también se hace una comparación en un estado de tiempo (antes, ahora y después), esta puede hacerse refiriéndose a sí mismo o a los demás, determinando la brecha y por ende el nivel de calidad de vida.

La organización mundial de la salud ha definido la calidad de vida como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, sus normas y sus inquietudes. Se trata de un concepto amplio que está influido de un modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno (Cardona, Agudelo, & Byron, 2005)

Además de que la calidad de vida influye directamente en la vida social y familiar de las personas también es un factor importante en la vida del empleado dentro de la organización, ya que de esta percepción depende gran parte la satisfacción del trabajador dentro de la empresa, ya que un empleado feliz y satisfecho es un empleado productivo.

## 4.2. Antecedentes

En una investigación publicada en el año 2009 por Gómez-Restrepo, Rodríguez, Padilla & Avella-García se buscaba establecer la relación entre el síndrome de burnout y factores sociodemográficos, personales y laborales. Esta investigación se realizó en la ciudad de Bogotá con una muestra de 343 docentes (entre 22 y 64 años de edad) a quienes se les aplicaron dos instrumentos, el Inventario Maslach para Burnout (MBI) y un cuestionario de elaboración de los investigadores. Se encontró que cuando los docentes reportaban dificultades en su vida personal y laboral, estas eran más frecuentes en quienes obtuvieron altas puntuaciones en la prueba de burnout.

Además de esta investigación se realizó otra en la misma ciudad publicada en el 2012 por Ibáñez, López, Márquez, Sánchez, Florez-Alarcón & Vera con el objetivo de hallar la relación entre el síndrome de burnout y las variables sociodemográficas en docentes de colegios públicos, se contó con una muestra de 251 maestros a los que se les aplicó el MBI de Maslach y un cuestionario de factores sociodemográficos. Entre los resultados se halló que hay una relación entre el agotamiento extenuante, la falta de logro y algunas características sociodemográficas como el estrato, las horas de trabajo, estudiantes a cargo y tiempo en el cargo.

En el mismo año de la investigación se halló otro artículo pero esta vez en la ciudad de Cali donde Díaz, López & Varela (2012) tenían como objetivo hallar los factores asociados la síndrome de burnout en profesores de dos instituciones educativas de la ciudad, pero esta vez tanto de colegios públicos como privados. Se contó con una muestra de 82 docentes (44 del privado y 38 del público) a los que se les aplicó el Cuestionario de Burnout en Profesores-Modificado (CBP-M) donde se halló que los maestros tenían bajos niveles de burnout y que las variables sociodemográficas no tenían gran influencia en este.

Además se halló una investigación sobre calidad de vida realizada en México por Flores & Madero (2012) intentando identificar factores que predicen la intención de los trabajadores de permanecer dentro de la organización: Universidad de México. Se contó con una muestra de 1522 personas a las que se le aplicó un cuestionario de creación de los investigadores tipo likert. Se halló que dentro de los factores que tienen más relevancia para un empleado a la hora de decidir quedarse en una organización están el salario y el prestigio de esta.

## 5. Diseño Metodológico

### 5.1. Tipo de investigación

El enfoque es de carácter empírico –analítico, con un diseño transversal cuantitativo, ya que la medición solo se hará en un único periodo de tiempo, contando con una hipótesis que se buscara comprobar o refutar, y un alcance de tipo descriptivo, con el objetivo de medir el nivel de burnout en los docentes de secundaria y su relación con la calidad de vida de los mismos.

### 5.2. Población y muestra

La población objeto de estudio está compuesta por 55 docentes de la institución educativa Villa del Socorro, ubicada en la comuna 2 de Medellín, de la seccional secundaria.

Para esta investigación no se realizó muestreo, y la participación de los docentes fue voluntaria contando así con 37 docentes como parte de la investigación. Como criterios de inclusión se tendrá en cuenta maestros que lleven por lo menos 1 año trabajando en la institución, y como criterios de exclusión los docentes que estén en tratamiento psicológico o médico.

Tabla 1

*Tabla de frecuencia del género de la muestra*

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Válido	Hombre	10	37,0
	Mujer	17	63,0
	Total	27	100,0

### 5.3. Técnicas e instrumentos

La técnica que se va a utilizar es la recolección de datos por medio de la aplicación de dos cuestionarios que se responden en una escala ordinal.

El primer instrumento a utilizar es el Cuestionario Breve de Burnout (CBB) de Moreno y Jiménez. El cuestionario CBB es un cuestionario que consta de 21 ítems, organizado en tres bloques (Correa-Correa, Muñoz-Zambrano, & Chaparro, 2010):

- a. Primer bloque: está compuesto por los antecedentes del burnout, y comprende tres factores: características de la tarea, tedio y organización. La característica de la tarea hace referencia a la motivación que representa la tarea para el empleado. El tedio se refiere a la monotonía y repetición. Y el último factor hace referencia a los aspectos funcionales de la organización.
- b. Segundo bloque: está conformado por las tres dimensiones descritas por Maslach: agotamiento extenuante, sentimientos de cinismo y falta de logro.
- c. Tercer bloque: se refiere a las consecuencias del burnout, atendiendo las consecuencias físicas, sobre el clima familiar y al rendimiento laboral.

En el trabajo de Moreno et al. (1997) los valores de consistencia interna del CBB fueron como sigue: síndrome de burnout:  $\alpha = 0,74$  (9 ítems); cansancio emocional:  $\alpha = 0,82$  (3 ítems); realización personal:  $\alpha = 0,64$  (3 ítems); despersonalización:  $\alpha = 0,35$ ; antecedentes:  $\alpha = 0,77$  (9 ítems); organización:  $\alpha = 0,78$  (4 ítems); insatisfacción con la tarea:  $\alpha = 0,69$  (5 ítems); y consecuentes:  $\alpha = 0,54$  (3 ítems). La fiabilidad que presenta el CBB en la escala global del síndrome es de  $\alpha = 0.7413$  (9 ítems).

## Validez factorial del CBB

Las pruebas para verificar la validez fueron realizadas en España utilizando la técnica de Componentes Principales dio lugar a tres factores: factor I: Realización Personal, Factor II: Agotamiento Emocional y por último, el Factor III: Despersonalización.

El análisis factorial de la estructura de antecedentes se realizó mediante la técnica de componentes principales, se obtuvieron dos factores factor I: Organización y factor II: Características de la Tarea.

El segundo instrumento es el WHOQOL-BREF que consta de 26 preguntas, dos preguntas generales sobre calidad de vida y satisfacción con el estado de salud, y 24 preguntas agrupadas en 4 áreas: salud física, salud psicológica, relaciones sociales y ambiente. Mayores puntuaciones indican mayor calidad de vida (Espinoza, Osorio, Torrejon, Lucas-Carrasco, & Bunout, 2011).

Dominios y facetas del cuestionario WHOQOL – Bref:

I – Dominio Físico: Facetas (Dolor y malestar; Dependencia de medicación o tratamiento; Energía y fatiga; Movilidad; Sueño y descanso; Actividad cotidiana; Capacidad de trabajo)

II – Dominio Psicológico: Facetas (Sentimiento positivo; Espiritualidad/ religión creencias personales; Pensamiento/ aprendizaje/ memoria/ concentración; Imagen corporal y apariencia; Autoestima; Sentimientos negativos)

III – Relaciones sociales: Facetas (Relaciones personales; Actividad sexual; Soporte social)

IV – Medio ambiente: Facetas (Seguridad física y protección; Entorno físico; Recursos económicos; Oportunidades para adquisición de información/ habilidades; Hogar; Cuidados de salud y sociales: disponibilidad / calidad; Transporte)

La fiabilidad del instrumento es muy buena, con un alpha de Cronbach de 0,88.

#### 5.4. Operacionalización de las variables

Tabla 2.  
*Operacionalización de variables*

<b>Variable</b>	<b>Definición de la variable</b>	<b>Tipo de variable</b>	<b>Instrumento</b>
<b>Síndrome de Burnout</b>	Respuesta a presiones prolongadas que una persona sufre ante factores estresantes emocionales e interpersonales relacionados con el trabajo. Que comprende tres dimensiones: agotamiento extenuante, sentimiento de cinismo y falta de	Cuantitativas continuas	Cuestionario Breve de Burnout (CBB)

---

	logro (Maslach, 2009)		
<b>Calidad de vida</b>	Estado de satisfacción general, que comprende aspectos subjetivos como el bienestar psicológico, físico y social, y objetivos como bienestar material, relaciones con el ambiente físico y social y con la comunidad (Ardila, 2003).	Cuantitativas continuas	WHOQOL-BREF

---

## 5.5. Consideraciones éticas

Para la presente investigación se tomó como base la ley 1090 de 2006, en lo que refiere a la utilización de material de investigación, respetando los derechos de autor y de propiedad intelectual tal y como lo expresa el artículo 56, además de respetar los datos personales de las personas que sirvieron como sujetos de investigación, cuidando así el no divulgar ni su nombre ni dar información que lleve a su posible identificación, tanto en las encuestas aplicadas como en la redacción y posterior divulgación del mismo, como lo amparan los artículos 27 y 29 de la misma ley.

Además se tuvo presente el respectivo consentimiento informado, asegurándose de explicar a los participantes de la investigación cual era el fin de la misma y su alcance, como lo indica el artículo 36 numeral i; también se asumió el compromiso de hacer la devolución de los resultados de la investigación, como lo expresa el artículo 51 numeral c.

## **5.6. Análisis de Datos**

Para el análisis de datos se utilizara el paquete estadístico para las ciencias sociales SPSS. Se realizaran análisis bivariados con los puntajes obtenidos en el CBB y en el WHOQOL-BREF. Los resultados se presentaran en tablas de distribución de frecuencias y gráficos. Además se realizara una relación entre los resultados de una y otra prueba.

Tras ingresar los datos en el programa y mostrar las tablas y gráficos se realizara una interpretación de los mismos, además se buscara comprobar o refutar la siguiente hipótesis: “A mayor nivel de burnout, menor nivel de calidad de vida, y a menor nivel de burnout, mayor nivel de calidad de vida”

## 6. Resultados

### 6.1. Características de burnout

El burnout es una respuesta al estrés crónico que se da en el trabajo debido a los factores interpersonales y, para medirlo, se encuentran pruebas que nos dan cuenta del nivel de afectación desde tres áreas: causas, dimensiones y consecuencias.

Dentro de las mediciones del burnout existen unos picos en las puntuaciones o mediciones que hacemos que nos indican que las personas se encuentran afectadas o no por el síndrome de burnout, al igual que por sus causas y consecuencias, por lo que estas se podrían ubicar en un puntaje bajo, medio o alto.

Apartir de las puntuaciones obtenidas por los maestros de la Institución Educativa Villa del Socorro, vemos como para ellos su contexto organizacional no es realmente un precursor de burnout, pues sus mediciones para esta característica se ubicaron dentro de un puntaje bajo.

Pero para las dimensiones del burnout (agotamiento extenuante, sentimientos de cinismo y falta de logro) la puntuación cambió ubicándose en un puntaje medio, lo que nos lleva a concluir que esta población se encuentra medianamente afectada por ellas.

Por último, en lo que refiere al burnout, vemos como su puntuación fue baja para las consecuencias del burnout, refiriéndose a que hay pocas o no hay afectaciones físicas sobre el clima familiar o rendimiento laboral.

Tabla 3

*Estadísticos descriptivos de las variables de burnout*

	<b>N</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>
CBB - FACTORES DE BURNOUT	27	20,56	6,750
CBB - SINDROME DE BURNOUT	27	22,52	5,964
CBB - CONSECUENCIAS DEL BURNOUT	27	7,56	2,833

## 6.2. Dimensiones de la calidad de vida

En lo que refiere a la calidad de vida entendido como la satisfacción personal a partir de diferentes ámbitos como el físico, psicológico y social, vemos en la población evaluada cómo los participantes se encuentran por encima de la media, indicándonos que la percepción de los maestros se encuentra bien.

Para salud física, la puntuación estuvo por encima de la media refiriéndose a que generalmente no sienten malestar o dolor, no dependen de medicamentos, poseen buena energía, duermen bien, pueden realizar sin ningún impedimento físico sus actividades cotidianas y tiene buena capacidad de trabajo.

En cuanto a salud psicológica, las puntuaciones indican que en general esta población en su vida cotidiana tiene sentimientos positivos, poseen buena autoestima y una buena capacidad para el aprendizaje, el pensamiento, la memoria y la concentración.

Además en las relaciones interpersonales se evidenció que los participantes poseen buenas relaciones, una adecuada actividad sexual y soporte social.

Así mismo para medio ambiente las puntuaciones nos indican que las personas se sienten seguras y protegidas en su entorno físico, que tiene una buena percepción de sus recursos económicos y de las oportunidades de adquirir información y habilidades, al igual que servicios de salud y transporte.

Tabla 4

*Estadísticos descriptivos de las dimensiones de la calidad de vida*

	<b>N</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>
Salud física (percentil)	27	70,444	15,6139
Salud psicológica (percentil)	27	76,519	17,1495
Relaciones interpersonales (percentil)	27	71,111	18,2701
Medio ambiente (Percentil)	27	70,519	17,5705

### 6.3. Relación entre calidad de vida y burnout

Según lo obtenido en las puntuaciones encontramos que existen relaciones significativas entre algunas dimensiones del burnout y de la calidad de vida.

La salud psicológica, las relaciones interpersonales y el medio ambiente encuentran una relación significativa con los factores del burnout, pues debido a que el contexto organizacional no es un precursor del burnout estas dimensiones se encuentran bien, lo que nos lleva a pensar en una relación inversamente proporcional.

En lo que refiere a las dimensiones del burnout descritas por Maslach, encontramos que tienen una relación inversamente proporcional por lo que se puede concluir que si las dimensiones evaluadas en calidad de vida disminuyen están aumentando y a la inversa, de esta manera vemos como cuando las tres dimensiones del burnout (agotamiento emocional, despersonalización y falta de logro) bajan, la percepción de salud física, psicológica y el medio ambiente aumenta.

Según las puntuaciones obtenidas vemos que existe una relación entre las afectaciones del burnout y las dimensiones de la calidad de vida pues como esta es baja propicia que la salud física y psicológica y el medio ambiente se fortalezcan.

		Salud física (percentil)	Salud psicológica (percentil)	Relaciones interpersonales (percentil)	Medio ambiente (Percentil)
CBB - FACTORES DE BURNOUT	Coefficiente de correlación	-0,344	<b>-,740**</b>	<b>-,541**</b>	<b>-,540**</b>
	Sig. (bilateral)	0,079	0	0,004	0,004
CBB - SINDROME DE BURNOUT	Coefficiente de correlación	<b>-,396*</b>	<b>-,670**</b>	-0,298	<b>-,418*</b>
	Sig. (bilateral)	0,041	0	0,131	0,03
CBB - CONSECUENCIAS DEL BURNOUT	Coefficiente de correlación	<b>-,731**</b>	<b>-,655**</b>	-0,327	<b>-,563**</b>
	Sig. (bilateral)	0	0	0,096	0,002

## 7. Discusión

El trabajo de grado tenía como objetivo establecer la relación entre el síndrome de burnout y la calidad de vida en maestros de secundaria de la Institución Educativa Villa del Socorro.

Según los resultados obtenidos se encontraron que los maestros no presentan niveles altos de burnout, pero en lo que refiere a las dimensiones sus puntuaciones estuvieron en la media, además se halló que su nivel de calidad de vida fue significativamente alto.

A partir de los resultados podemos observar que las variables estudiadas son inversamente proporcionales, lo que nos lleva a concluir que cuando los niveles de burnout son bajos, es decir, cuando las personas se sienten relativamente cómodas con su trabajo se refleja en su calidad de vida, pues se perciben con más salud física, mental o psicológica, con mejores relaciones interpersonales y con una mejor relación con el medio ambiente. Comprobando además la hipótesis planteada en un principio y bajo la cual se desarrolló toda la investigación.

Los maestros evaluados encuentran una brecha pequeña entre su situación actual y su imaginario y, en comparación a otras personas que ellos conocen, y son un referente, se encuentran bien posicionados por su trabajo, por su estilo de vida, el tipo de relaciones que manejan y la percepción que tienen de su salud física y mental.

Cuando los sujetos hacen evaluaciones de su calidad de vida tienen en cuenta su situación actual y su situación anterior o pasada, y una comparación social con personas que ocupan una posición similar a la de ellos, lo cual les bases para hacer una valoración de su calidad de vida y

una comparación entre su realidad y su ideal, dando como resultado final una percepción integral de la misma (Urzúa & Caquero-Urizar, 2012).

En lo que refiere al síndrome de burnout y a sus dimensiones, agotamiento extenuante, despersonalización o cinismo y falta de logro, sus puntuaciones los sitúan en la media, lo que lleva a pensar que hay algo en su quehacer diario que afecta sus niveles de estrés, aunque no es grave y aun puede ser manejado y atenuar algunas de las posibles consecuencias. Algunos de los factores que pueden producir estas puntuaciones podrían ser: “El estrés en el docente es un estado que se presenta comúnmente hoy en día a causa de la falta de apoyo por parte de los directivos, la falta de responsabilidad del alumnado, y por el trabajo pesado que suelen tener, esto afecta su estado de ánimo, la baja productividad en su labor, problemas laborales y personales” (Martinez & Vasquez, 2013).

De hecho, algunos de los docentes de esta institución y teniendo en cuenta la población que se atiende, les toca hacer las veces de padres de estos adolescentes, pues en la mayoría de hogares ambos padres trabajan, por lo que pasan solos mucho tiempo y encuentran en los maestros una figura paterna, de esta manera los profesores cargan emocionalmente con otra responsabilidad ( (De la Cruz & Camino, 1996)

Debido a lo asistencial de la labor docente y de la implicación y compromiso personal que esta supone, es recomendable hacer un acompañamiento continuo a los profesores desde el área de psicología y bienestar laboral de los maestros o en este caso del colegio, ya que debido a su profesión tienen un mayor riesgo de padecer estrés y de sus consecuencias a nivel de salud física y psicológica, por la responsabilidad moral de atender las necesidades sociales que impone la sociedad moderna (De la Cruz & Camino, 1996).

De igual manera, las dimensiones del Burnout obtuvieron un percentil en la media, probablemente se deba a que los docentes, en algunas situaciones, no sienten suficiente apoyo por parte de la institución, no solo económico, sino también en lo que refiere a material didáctico, instalaciones, obligaciones y apoyo del área administrativa, así mismo también influye el hecho de que los profesores hagan una mala autoevaluación de su desempeño y se genere en ellos la sensación de no poder dar más de sí mismos tanto a nivel profesional como emocional. (Díaz, Lopez, & Varela, 2012; Restrepo, 2005)

Es conveniente reforzar los temas de bienestar y clima laboral, con el fin de que se mantenga el nivel de calidad de vida y los niveles bajos de síndrome de burnout y de esta manera no se vean afectados, y por ende se mantengan la relación con los alumnos y la calidad de la enseñanza.

Además se debe promover el apoyo social entre los compañeros de trabajo, como medida preventiva del síndrome, “de esta manera las persona obtienen nueva información, adquieren nuevas habilidades o mejoran las que ya poseen, obtienen refuerzo social y retroinformación sobre la ejecución de las tareas y consiguen apoyo emocional, consejos, u otros tipos de ayuda” (Marrau, 2004).

Se debe tener claro que la institución debe propender por mantener algunas de las condiciones que hoy en día tienen y cuyos efectos positivos se ven en los resultados obtenidos en esta investigación, como lo son los horarios de trabajo, las condiciones laborales, ya que se evidencia en los niveles obtenidos en ambas pruebas.

Dado el alcance de la presente investigación es recomendable realizar otros estudios donde se hagan específicas otras variables como la edad, sexo y género, ya que a partir de estos

resultados se podría especificar y profundizar algunas de las características tanto de burnout como de la calidad de vida en los maestros de secundaria de esta institución.

También sería bueno extender este tipo de investigaciones a otras instituciones de Medellín pues de esta manera se podría tener una visión más amplia de la situación actual de los docentes de la ciudad.

## 8. Referencias Bibliográficas

- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definicion integradora. *Revista Latinoamericana de Psicologia*, 35(2), 161-164.
- Ardila, G. M., & Bedoya, I. R. (2005). *Nivel de burnout en los maestros de las instituciones educativas "caracas y madre Laura" Seccion Madre Mazarello" del municipio de Medellin y factores laborales generadores del sindrome*. Medellin: Universidad de Antioquia.
- Buzzetti, M., & Wenk, E. (2005). *Validación del Maslach Burnout Inventory MBI, en dirigentes del colegio de profesores A.G. de Chile*. Chile: Universidad de Chile.
- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología. Universidad de Antioquia*, 3(2) ,65-82.
- Cardona, A., Agudelo, G., & Byron, H. (2005). Construcción cultural del concepto calidad de vida. *Revista Facultad Nacional de Salud Publica*, 23(1), 79-90.
- Celemin, J. P., & Vasquez, G. (2011). Analisis de la relacion entre ambiente y calidad de vida desde un aperspectiva geografica. *Huellas*, 34-50.
- Correa-Correa, Z., Muñoz-Zambrano, I., & Chaparro, A. (2010). Síndrome de Burnout en docentes de dos universidades de Popayan, Colombia. *Revista de Salud Publica*, 589-598.

- De la Cruz, M., & Camino, M. (1996). Estrés del profesorado universitario. *Ansiedad y estrés*, 2, 261-82.
- Díaz, F., López, A., & Varela, M. T. (2012). Factores asociados al síndrome de burnout de colegios de la ciudad de Cali, Colombia. *Universitas Psychologica*, 11(1), 217-227.
- Espinoza, I., Osorio, P., Torrejón, M. J., Lucas-Carrasco, R., & Bunout, D. (2011). Validación del cuestionario de calidad de vida (WHOQOL-BREF) en adultos mayores chilenos. *Revista Médica de Chile*, 139(5), 579-586.
- Felce, D. y Perry, J. (1995). Quality of life: It's Definition and Measurement. *Research in Developmental Disabilities*, 16(1), 51-74
- Flores, R., & Madero, S. (2012). Factores de la calidad de vida en el trabajo como predictores de la intención de permanencia. *Acta Universitaria*, 22(2), 24-31.
- Gómez-Restrepo, C., Rodríguez, V., Padilla, A., & Avella-García-Claudia. (2009). El docente, su entorno y el síndrome de agotamiento profesional (SAP) en colegios públicos en Bogotá. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 38(2), 279-293.
- Ibañez E., Bicentí A., Thomas Y. & Martínez J., (2011) Prevalencia y factores asociados al síndrome de Burnout en docentes de odontología, Tesis de Fundación Universitaria San Martín.
- Ibañez, J., López, J., Márquez, A., Sánchez, N., & Florez-Alarcon, L. &. (2012). Variables sociodemográficas relacionadas al síndrome de burnout en docentes de colegios distritales. *Psychologia. Avances de la disciplina.*, 6(2), 103-116.
- Marrau, C. (2004). El síndrome de burnout y sus posibles consecuencias en el trabajador docente. *Fundamentos en humanidades*, 5 (10), 53-68.

Martinez, S., & Vasquez, A. (Abril de 2013). *Atlante. Cuadernos de educacion y desarrollo*.

Recuperado el 26 de Marzo de 2015, de <http://atlante.eumed.net/estres-laboral-magisterio/>

Millan de Lange, A. C., & Lopez, M. E. (2012). Propiedades psicometricas del MAslach

BURNout Inventory-GS en una muestra multiocupacional venezolana. *Revista de psicologia*, 30(1), 103-128.

Ramirez, M., & Zurita, R. (2010). Variables organizacionales y psicosociales asociadas al

sindrome de burnout en trabajadores del ambito educacional. *Revista de la Universidad Bolivariana*, 9(25), 515-534.

RCN, N. (15 de Mayo de 2014). *Noticias RCN*. Recuperado el 25 de Marzo de 2015, de

[www.noticiasrcn.com](http://www.noticiasrcn.com)

Restrepo, N. C. (2005). Desgaste emocional en docentes oficicales de Medellin, Colombia.

*Revista de Salud Publica*, 1, 63-73.

Suarez, H. (21 de Febrero de 2013). *Semanario virtual. Caja de herramientas*. Recuperado el 2

de Febrero de 2014, de <http://www.viva.org.co/>

Urzua, A., & Caquero-Urizar, A. (2012). Calidad de vida: Una revision teorica del concepto.

*Terapia Psicologica*, 30(1), 61-71.